

TARTU ÜLIKOOL  
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

**Janeli Lilleallik**

**Noorkorvpallurite eelistused tehniliste ja taktikaliste olukordade  
osas**

**Preferences among youth basketball players in technical and tactical actions**

**Bakalaureusetöö**

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: MSc, T. Kandimaa

Tartu 2016

## SISUKORD

|  |    |
|--|----|
| SISSEJUHATUS .....   | 3  |
| 1. PÕHIOSKUSED KORVPALLIS .....                                      | 4  |
| 1.1. Liikumistehnika ehk jalgade töö korvpallis.....                 | 4  |
| 1.1.1. Korvpalluri ründemängu põhiasendid .....                      | 4  |
| 1.1.2. Start.....  | 5  |
| 1.1.3. Jooksmine ehk sammud.....                                     | 6  |
| 1.1.4. Peatumised.....   | 7  |
| 1.1.5. Pöörded ehk pivotid.....                                      | 7  |
| 1.2. Pallikäsitlustehnika korvpallis .....                           | 8  |
| 1.2.1. Viskamine.....  | 8  |
| 1.2.2. Pörgatamine .....   | 9  |
| 1.2.3. Söötmine.....   | 9  |
| 1.2.4. Lauapallide hankimine .....                                   | 10 |
| 1.3. Individuaalne kaitse .....                                      | 11 |
| 2. NOORKORVPALLURITE EELISTUSED TREENINGUL JA MÄNGUS.....            | 12 |
| 2.1. Noorkorvpallurite eelistused tehniliste elementide osas.....    | 12 |
| 2.2. Noorkorvpallurite eelistused taktikaliste olukordade osas ..... | 15 |
| 3. TREENERITE OSAKAAL MÄNGIJATE EELISTUSTE SUHTES .....              | 17 |
| 3.1. Viske tähtsus ja treenimine .....                               | 17 |
| 3.2. Ründe-ja kaitsemängu treenimine. ....                           | 22 |
| 3.3. Treenimiseks parimad vastasseisud .....                         | 25 |
| KOKKUVÕTE .....  | 29 |
| KASUTATUD KIRJANDUS .....  | 31 |
| SUMMARY .....  | 33 |

## SISSEJUHATUS

Korvpallimängu võlusid tahetakse lastele tutvustata juba varajases eas. Mis on iseenesest tore, sest tänapäeval on suureks probleemiks tekkinud laste üldine sportlikkuse langus. Esmalt nii noortega tegeledes kindlasti spetsialiseerumist ei toimu, neile tehakse treeningud lõbusaks, mitmekülseks ja mänguliseks. Ajapikku muutuvad treeningud spetsiifilisemaks korvpalli suhtes ja hakatakse õpetama üldiseid baaselemente. Mida vanemaks saavad õpilased ja mida kauem nad korvpalli juures olnud on, seda suuremaks kasvab lootus, et treenitavatest saavad mingil tasemel mängijad. Selleks, et saada tasemel mängijaks tuleb omandada kõik korvpallimängu juurde kuuluvad elemendid. Neid leidub korvpallis väga palju erinevaid ning nii mõnedki ei ole kõigile meeltemööda, kuid õppimise käigus saab seda muutuda ja siin tulebki mängu meisterliku treenerioskus.

Autori ülesandeks ongi leida, millised on peamised tehnilised ja taktikalised eelistused noorkorvpalluritel. Seda nii treeningutel, kui ka mängudes. Samuti on uuritud kuidas treenerid neid eelistusi oma treeningutel võiksid ära kasutada. Põhielemendid mis uurimustes välja on toodud kuuluvad täielikult korvpalli põhioskuste hulka - viskamine, põrgatamine, söötmine, lauapallide hankimine, kaitse-ja ründemäng ning ka mängu olukorrad. Töös välja toodud uurimustes osalesid või vastasid küsimustele, noormängijad (nii poisid kui tüdrukud) vanuses kuni 16 eluaastat. Oluline on uurida noori just selles vanuses, kuna siis toimub põhiline baaselementide omastamine. Kui need on juba selles eas selged on tulemused täiskasvanuna ka lootustandvamad.

Lisaks mängivad suurem osa Eesti noortekoondistest Euroopas tugevuselt teises divisonis. See näitab, et noortega korvpalluritega tuleb pidevalt tööd teha, et tagada nende võrdne areng võrreldes teiste riikidega.

Märksõnad: Noortekorvpall, mängijate eelistused, mini-korvpall, põhioskused korvpallis

Keywords: Youth basketball, players preferences, mini-basketball, basketball fundamentals

## **1. PÕHIOSKUSED KORVPALLIS**

Korvpalli mäng tugineb täielikult põhioskusete kasutamisele väljakul ja seetõttu on nende õppimine ja omandamine väga oluline osa korvpalluriks saamisel (Krause et al., 2008). Kui mängijal on head põhioskused ning samas ka head sportlikud eeldused, siis suure töö ja pideva oskuste arendamisega on suurem võimalus saada hea tasemega sportlaseks. Näiteks Michel Jordan, Tim Duncan ja Dwayne Wade olid ja on sellised mängijad, kellel olid head eeldused ning lisaks ka töökus pidevalt lihvida oma põhioskusi. Kõik need kolm mängijat on tuntud profiliiga NBA mängijad (Krause et al., 2008). Ka üks nimekamaid korvpallitreenereid John Wooden on öelnud: „Selleks et olla edukas, peab mängija õppima ära kõik baaselemendid ning suutma neid ka olenevalt olukorrast õigesti sooritada“. Korvpallis peetakse põhioskusteks: liikumistehnikat ehk jalgade tööd, pallikäsitlemistehnikat ning individuaalset kaitsemängu (Koik & Brock, 2006).

### **1.1. Liikumistehnika ehk jalgade töö korvpallis**

Palliga ründemäng on korvpalli lahutamatuks osaks, kuid sellest veel tähtsamaks võib pidada pallita ründemängu. Pallita ründemängu all mõeldakse erinevaid liikumistehnikaid ehk jalgade tööd (Koik & Brock, 2006). Korrekse jalgade töö eelduseks on: kiirus, tasakaal, osavus ja tehnika. Kiirust vajavad mängijad eelkõige selleks, et vastast üle mängida. Tasakaal aitab säilitada kontrolli keha üle. Osavus aitab mängijatel ootamatult tempot ning keha asendit muuta. Tehnika abil seob mängija omavahel kiiruse, tasakaalu ja osavuse õige kasutamise (Nash, 2010). Jalgade töö on aluseks ka palliga ründemängu elementidele (Koik & Brock, 2006). Liikumistehnika õppimist alustatakse alati ilma pallita, sest alguses võib pall olla segavaks elemendiks (Nash, 2010).

#### **1.1.1. Korvpalluri ründemängu põhiasendid**

Korvpalluri ründemängu põhiasend on üks esimesi elemente, mida oma õpilastele selgeks teha. Sellest tugevast ja tasakaalusatud asendist on mängijal võimalik liikuda kiirelt igasse suunda. Korrektses põhiasendis olemiseks peab korvpallur: olema kerest ettekallutatud asendis, jalad õlgadelaiuses harkseisus ning põlvedest kõverdatud, vaade otse ette. Labajalad asetsevad kas paralleelselt või siis üks jalg teisest veidi eespool, keharaskus on jaotunud võrdselt mõlemale jalale. Käed asetsevad umbes õlgade kõrgusel, küünarnukkidest kõverdatud, valmis palli püüdma. Põhiasendi üheks tähtsamaks osaks on mängija tasakaalustatud asend, see tagab kiirema reageerimise olukorrale (Nash,2010). Korvpalluri põhiasend on aluseks ründemängu elementide sooritamisel. Sellest ründemängu asendist lähtudes korvpallurid: stardivad, hüppavad, peatuvad, söödavad, püüavad, põrgatavad, viskavad. Madalam asend tagab mängija kõrgema hüppe. Lisaks saab madalamas asendis olev mängija alustada plahvatuslikumalt liikumist korvile, reageerida ja liikuda kiiremini ning olla vastasele oma tegevustes ettearvamatum. Põhiasendi õpetamisel tuleks seda esmalt demonstreerida ja seletada, miks see asend on oluline. Mängijad peaksid alustama esmalt asendi sissevõtmisega ning selles püsimisega. Järgmiseks sammuks oleks põhiasendist liikumise alustamine ning tehnikaelementide sooritamine (Koik & Brock, 2006). Põhiasend on kõikide liikumiste ning tehnikaelementide alus, ilma põhiasendit valdamata ei saa korrektselt sooritada ka teisi ründemängu elemente. Ilma pallita põhiasendile lisandub ka palliga põhiasend. Seda nimetatakse kolmikohu asendiks. Kolmikohu asendist algavad kõik palliga ründemängu põhielemendid. Selles asendis on mängijad rünnakul olles koguaeg ohtlikud. Kaitsmängijad peavad valmis olema ründaja sööduks, viskeks või läbimurdeks. Asendi poolest on kolmikohu asend sarnane ka ilma pallita ründemängu põhiasendile. Jalad on õlgadelaiuses seisis, tasakaalustatud asendis. Jalad ei asetse päris paralleelses seisis, vaid üks jalg on teisest veidi eespool. Vaade on suunatud otse ette. Palli hoitakse kahekäega: domineeriv käsi palli taga, toetav käsi palli kõrval. Palli hoiavad sõrmeotsad, peopesad ei tohi palli puutuda. Palli hoitakse kaitsdult keha lähedal, valmis viskama, söötma või põrgatama (Nash, 2010).

### **1.1.2. Start**

Õige ja kiire start algab korretsest ning madalast põhiasendist. Rünnakul olev pallita mängija peaks alustama starti selle jalaga, kuhu poole ta liikuma hakkab. Samuti ka kaitses olev mängija, alustab liikumist põhiasendist ja alustab liikumist selle jalaga, kuhu suunas mängijal liikuda vaja. Risti astumine aeglustab mängijat ning viib ta tasakaalust ning korrektselt asendist välja (USAB, 2013). Kiire ning õigeaegne start annab mängijale eelise oma vastase

ees. Selleks, et startida efektiivselt peaks mängija: kallutama oma keha selles suunas kuhu ta tahab liikumist alustada. Tegema tõuke jalaga plahvatusliku äratõuke kohapealt ning liikumist alustava jalaga kiire ning madala sammu. Lisaks peaks mängija kasutama oma käsi, et hoog startimiseks oleks suurem ning liikumist alustama väiksemate sammudega, mis iga sammu järel aga veidi pikenevad (Nash, 2010). Sammu aga venitama ei hakata, pigem muutub see tihedamaks, sest sammu tihedus tagab kiiruse. Startides peaksid mängijad mõtlema sellele, et nad liikumise alustamise hetkest hoiaksid pidevat kontakti põrandaga. Esmalt tugev äratõuge ning siis esimesed kiired sammud peaksid olema tihedas kontaktis põrandaga. Põrand aitab hoida mängijate sammu tugeva ning terava ja selle abil saavad mängijad sooritada kiirema edasiliikumise väljakul. Startimise õpetamist alustatakse demonstreerimisest ning seletusest, miks see vajalik on (Koik & Brock, 2006). Start algab alati põhiasendist ning see on ka esimene punkt, mille mängijad peavad endale selgeks tegema. Kui asendist liikumise alustamine on selge saab juurde tuua ka startimise järgse spurdi. Mängija peaks selgeks tegema kõik võimalikud liikumis suunad, kuhu startida ja spurtida – ette, taha, paremale, vasakule ning ka diagonaalselt (USAB, 2013).

### **1.1.3. Jooksmine ehk sammud**

Korvpall on mäng, kus tuleb palju joosta (Koik & Brock, 2006). Mängijad peavad suutma joosta ette, taha, paremale, vasakule. Samal ajal suutma ka muuta jooksu tempot ning sooritada suunamuutusi (Nash, 2010). Korvpallurite jooksuasendi korral on jalad põlvedest kõverdatud, et püsida tasakaalustatud asendis ning samm toimub üle kanna rullumisega. Joostakse täistallal, käed annavad ette-taha liigutustega hoogu, kuid on alati valmis palli püüdmiseks. Korvpallur peab arvestama pidevate situatsioonide muutumisega ning sellest tulenebki veidike teistsugusem jooksustiil. Situatsioonide pideva vahetumise tõttu tuleb kasutada palju tempo muutusi (Koik & Brock, 2006). Kiire tempo muudatuse tagab kiire ning jõuline esimene samm ning keha raskuse viimine ette. Tempot aeglustades saavutab mängija parema kontrolli olukorra ning oma keha üle (USAB, 2013). Tempo aeglustamine on aluseks ka suuna muutustele. Aeglustades ei ole mängija keha raskus enam suunatud nii ette, pigem jääb see keskele (Nash, 2010). Pidevad suunamuutused on samuti tingitud olukordade vahetumistest. Mängija peab jooksmas rünnakule, kuid juba järgmine hetk tagasi kaitsesse. Lisaks aitavad suuna-ning tempomuudatused mängijat kaitsesest vabanemisel ja palli saamisel. Korvpallurid kasutavad lisaks oma jooksutehnikale ka täiesti tavalisi jooksutehnikaid, sest pidevalt tuleb sprintida kiirrünnakusse või siis kaitsesse. Kui mängu tempo on all, joostakse ka sörkjooksu (Koik & Brock, 2006).

#### **1.1.4. Peatumised**

Mängus peatumiste tegemiseks on kaks põhilist varianti. Üks neist on ühetaktiline hüppega peatumine ning teiseks kahetaktiline, kahe sammuga peatumine. Mõlemaid neid kasutatakse palliga kui ilma pallita peatumisel (Koik & Brock, 2006). Hüppega peatumise puhul maanduvad mõlemad jalad samaaegselt. Mängija saab nüüd vastavalt situatsioonile ise valida, millist jalga ta tugijalana kasutab (Nash, 2010). Hüppega peatumine on kiire ning seda on kaitsel raskem lugeda kui kahetaktist peatust. Ühetaktist peatust sooritades peatub mängija lühikese madala hüppega mõlemale jalale, mis jäävad kas paralleelselt või siis üks jalg teisest veidi eespool (Koik & Brock, 2006). Peatumisel on mängija jalad põlvedest kõverdatud, astesevad õlgadelaiuselt ning mängija vaade on suunatud ette (USAB, 2013). Kahetaktlise sammpeatuse korral on mängija esimene samm pidurdav ning teine peataav. Sammpeatuse puhul mängija endale peale peatuse tegemist enam tugijalga valida ei saa. Selleks muutub automaatselt see jalg, millega tehti pidurdussamm. Kahetaktist peatust kasutatakse rohkem suure hoo pealt peatuse sooritamiseks, sest selle peatusega on lihtsam hoogu maha võtta ning säilitada ka tasakaalustatud asend (Koik & Brock, 2006). Sammpeatuse lõppasend on sarnane hüppepeatuse asendile, ehk ollakse põlvedest kõverdatud õlgadelaiuses seisus, tasakaalustatud asendis, vaade suunatud ette (Nash, 2010). Peatuste õpetamisel tehakse selgeks mõlemad peatuste tüübid samaaegselt. Esmalt tehakse neid läbi kohapeal, siis kõnnilt ning siis järjest suurema hooga. Alguses tehakse peatused selgeks ilma pallita liikudes, siis lisatakse juurde koos palliga peatus, pörgatuselt peatus, püüdmiselt peatus jne. Liigutakse lihtsamatest situatsioonidest keerulisemate poole (Koik & Brock, 2006).

#### **1.1.5. Pöörded ehk pivotid**

Pöörete sooritamine on mängijate jaoks väga vajalik jalgadetööst lähtuv oskus. Pivot on mängija pööre ümber enda keha, hoides samal ajal tasakaalustatud asendit ning hoides oma tugijalaga pöördel ajal kindlalt maas. Kui mängija on peatuse teinud ning tugijala väljavalinud, ei tohi ta seda jalga enam muuta. See oleks määruste rikkumine. Mängijad kasutavad pöörded peamiselt vastase eest palli kaitsmiseks, selleks et parandada väljaku nägemist hea söödu või läbimurde sooritamiseks. Ning selleks, et endale vastase suhtes ruumi teha. Pöörete

sooritamisel on oluline, et tugijalg oleks pidevas kontaktis maaga (Nash, 2010), üldiselt tugijala kand üles tõstetud ning mängija toetub tugijala päkale (Koik & Brock, 2006). Keha asendiks on madal korvpalluri põhiasend. Kükarnukid hoitakse laiali, sest nendega kaitstakse palli, mida liigutatakse keha lähedalt. Pöörde liigutused on kiired ja teravad, et panna kaitse eksima ja leida kiirelt lahendus olukorrale. Pöörded jaotatakse pööreteks ette ja pööreteks taha (Nash, 2010). Juhul kui mängija tugijalaks on parem jalg ning ta soovib teha ette pööret, siis mängija viib oma vasaku jala hooga ette ning enda eest läbi, sooritades 90 kraadise pöörde, toetudes tugijala päkale. Pöörates taha toetub mängija samuti oma tugijala päkale ning teise jala viib kiire hooga oma selja taha. (Koik & Brock, 2006). Pöörete puhul on oluline, et mängija kaitseks vastase eest aktiivselt palli ning hoiaks samal ajal pilku pidevalt väljakul toimuval ja korvil. Õppimist alustatakse paigalt, kasutatakse mõlemaid tugijalgu ning pöörded tehakse nii ette kui taha. Esmalt ei kasutata ka palli, see tuleb juurde siis kui pöörded on selged paigalt, kõnnilt ning ka kiirelt liikumiselt (Nash, 2010).

## **1.2. Pallikäsitlemistehnika korvpallis**

Pallikäsitlemistehnikateks korvpallis peetakse selliseid elemente nagu viskamine, põrgatamine, söötmine-püüdmine ning lauapallide hankimine (Koik & Brock, 2006). Pallikäsitlemise õppimine algab palliga tutvumisest ning tunnetamisest. Mida parem on mängijate pallitunnetus, seda kiiremini õpib ta ka erinevad elemendid ära. Pallikäsitlemistehnikaid sooritades peab mängija olema tasakaalustatud põhiasendis. Mängija peab nägema kõike väljakul toimuvat, et sooritada vajaminev pallikäsitleselement. Näiteks olles ründealas, nähes et kaitsemängija asetseb kaugel ja on ruumi visata, peaks mängija sooritama viske korvile. Kui sellises olukorras aga mängija vaatab palli, ei näegi ta võimalust viskele (Nash, 2010).

### **1.2.1. Viskamine**

Tabatud vise korvpallis on ainuke viis punktide saamiseks. See tõttu on vise üks elementaarsemaid ja tähtsamaid põhioskusi mida treenitakse. Viskamine on oskus, mida tuleb põhjalikult, kannatlikult ja õigesti treenida just 10-,12- ja 14-aastaste tasemel (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Kuna ka mängijate jaoks on see üks atraktiivsemaid elemente, siis viske harjutamine meeldib neile kõige enam (Koik & Brock, 2006). Ka mängus on see enim kasutatud tehniline element (Çetin & Muratli, 2014). Vise algab jalgadest ning korrektsest



kolmikohu asendist, mängija jalad on põlvedest kõverdatud ja „palli all“ ning keha ja varbad on korvi poole suunatud (Brodzinski, 2007). Käte roll on samuti suur. Viskekäe küünarnukk peab asetsema palli all ning toetav käsi palli kõrval. Toetav käsi viskes otseselt ei osale, sest viskemomendil liigub toetav käsi palli küljest lahti. Viskava käe sõrmed hoiavad palli, kuid pall ei tohiks toetuda peopesale, vaid ainult sõrmedele. Käsi on randmest kõverdatud ning see annab viskele õige kaare. Palli lahkumine üle sõrmeotste annab pallile õige vindi (Nash, 2010). Viskajale on oluline sihtida rõnga esimest äärt ning ta peab võtma eesmärgiks visata üle selle ääre. Pärast palli lahumist käest peaks mängija viskekäsi jääma viset saatma seni, kuni pall on rõnga läbinud. Viskamise õpetamise efektiivsus peitub pikajalises lähenemises. See tähendab viskamise arendamist suhteliselt pika aja jooksul (Brodzinski, 2007).

### **1.2.2. Põrgatamine**

Põrgatamine on ainuke viis kuidas mängija saab väljakul liikuda koos palliga (USAB, 2013). Nende elementide juures on oluline, et mängija oskaks sooritada põrgatust mõlema käega võrdselt hästi (Koik & Brock, 2006). Põrgatamine algab kolmikohuasendist, mis on oluline asend ka viskamise ja söötmise juures. Põrgatamisel puudutavad palli mängija sõrmed ja jällegi ei tohiks pall puutuda peopesasid. Õige põrgatamise tagab hea ja kontrollitud randmetöö ning palli saatmine pörkesse. Sõrmed, ranne ja käsivars saadavad palli teekonda pörandale ja peatavad selle teekonna umbes puusa kõrgusel. Vaba käega toimub palli varjamine vastase eest. Vaade on väljakule või korvile, mitte aga maha või pallile. Kui kohapeal ja liikumiselt on mõlema käega põrgatus selge, võib edasi liikuda keerulisemate tehnilistelementide juurde (jalgevahelt põrgatus, seljatagant põrgatus, pööre jne). Korrektset omandatud põrgatustehnika aitab mängijal väljakul liikuda, ka siis, kui teda survestab kaitse (USAB, 2013). Oluline on omandada põrgatamine ka suurtel kiirustel. Samas on oluline, et mängijate põrgatus oleks sihipärane ja tõhus. Mängiajd peaksid vältima ülepõrgatamist (Nash, 2010). Siit ka treenerite mõtteviis, et põrgatamine on siiski teisejärguline ründeviis ja söötmine on parem ning kiirem viis palli edasi liigutamiseks väljakul (Koik & Brock, 2006).

### **1.2.3. Söötmine**

Söötmine on kiireim viis palli edasi toimetamiseks väljakul ning hea korvpallur oskab söötu sooritada erinevatel viisidel mõlema käega. Samas oskab ta ka oskuslikult püüda (Mullin,

2000). Söödu andmine algab jällegi korvpalluri põhiasendist ehk kolmikohu asendist ning lõppasend on püüdmise algasend (Koik & Brock, 2006). Söötmise puhul alustatakse lihtsamast kahekäe söödust ning liigutakse edasi tehnilisemate söötude suunas. Esmalt harjutatakse kahekäe pörke söötu, sest seda on lihtsam püüda, see on aeglasem, ning nii saab ka mängija õige püüdmise selgeks (USAB, 2013). Sealt liigutakse edasi õhust rinnalt söödule ning siis sooritatakse neid juba ka liikumiselt ning kaitsega. Kui lihtsamad sööduviisid on omandatud õpitakse juurde ühekäe söödud nii õhust kui pörkega. Samuti pikad söödud, ülepea söödud ning trikisöödud (Koik & Brock, 2006). Söödu andmise puhul on jällegi oluline, et mängija saadaks söötu ka oma käte, keha ja jalgadega. See annab söödule täpsuse ja tugevuse. Noorte korvpallis on probleemiks sööduajastus. Selleks, et mängijad annaksid õigeaegseid ja tehniliselt korrektseid sööte peavad nad oskama ka mängu lugeda. Olemaks võistkonnale kasulik, peaks mängija pidevalt lihvimas oma sööduoskusi ning õppima aru saama mängu olukordadest (Aries-Estero, 2013).

#### **1.2.4. Lauapallide hankimine**

Lauapallide hankimine on oluliseks osaks nii rünnaku jätkamisel, kui kaitsemängust ründemängule üleminekul (Koik & Brock, 2006). Lauapallide saamine annab võistkonnale rohkem ründemänguaega, sest mida rohkem saadakse lauapalle seda enam ka vallatakse palli (Haefner, 2015). Lauapalle jaotatakse kaitselaua pallideks ja ründelaua pallideks (Newel & Nater, 2008). Selleks, et lauapall kätte saada peab mängija esmalt nägema viset, leidma üles vastase keda blokeerida. Eelistatult saavutab ta positsiooni, kus ta asetseb korvi ja blokeeritava mängija vahel. Lauapallide kättesaamise puhul ei mängi mängija pikkus väga suurt rolli. Esiteks saadakse pea 75% lauapallidest saadakse kätte altpoolt rõngast (Newel & Nater, 2008). Teiseks sõltub 75% lauapallide kättesaamisest mängija tahtest astuda võitlusse palli nimel ning ainult 25% jääb mängija võimete taha (Koik & Brock, 2006). Vastast blokeerides peab mängija suutma ta täielikult enda selja taha jätta, sest see tagab suurema võimaluse palli kättesaamiseks. Blokeeriv mängija peab tegema end „suureks“: olema põlvedest kõverdatud ning tasakaalustatud asendis. Hoidma keha tugeva, käed õlgadest kõrgemal, sõrmed üles suunatud ning vaade pallil. Sellisest asendist on hea palle hankida, sest mängija teeb selle asendiga enesele piisavalt ruumi ning saab hüpata palli poole sirutatud käte ja jalgadega 45 kraadise nurga all. See nurk annab blokeerijale oma vastase ees eelise. Lauapalli võtmiseks peavad alati kõik mängijad valmis olema, sest kunagi pole 100% kindel

kuhu mööda läinud pall kukkuda võib. Mida lühem on mängija seda kiiremini tuleb tal hakata vastast blokeerima ning seda kauem peab ta ka blokeerimist teostama (Newel & Nater, 2008).

### **1.3. Individaalne kaitse**

Kaitsemängus oleneb 90% mängija tahtest ning 10% oskustest. Kuid sellele vaatamata ei saa mängijad unustada neid oskusi, mis on vajalikud kaitsetöös (Wood, 2014). Sarnaselt teistele põhielementidele algab ka kaitsemäng õigest asendist. Õige kaitseasendi puhul seisab mängija põlvedest kõverdatud asendis – nagu istuks toolil, jalad on veidike enam kui õlgade laiuses seisus, varbad suunatud ründava mängija poole (Kelly & Pecora, 2009). Kaitsemängija seisab kerges sammseisus. Tänu sellele asendile proovib ta ründemängijat suunata talle sobivasse suunda. Näiteks suunates mängija küljejoonele aitab kaitsemängijal ründajat katta ka see joon (Nash, 2010). Palliga mängijat kattes on oluline käte asetus – üks käsi pallil ning teine segamas sööduliini (Kelly & Pecora, 2009). Kaitsemängija peab end positsioneerima õigesti palli suhtes ja kasutama enda käsi kui „palli peegeldust“. Mis tähendab siis, et kui mängija viib palli paremale poole oma keha, siis kaitsemängija viib oma vasaku käe pallile ette ning segab parema käega söötmist, et sooritada vahelt löiget või söötu võimalikult raskeks teha. Kui mängija viib palli vasakule on olukord vastupidine (Kelly & Pecora, 2009). Ründaja palli põrkesse viimise korral on kaitsemängija ülesanne liikuda talle ette. Jalgade töö sellises olukorras peab olema kiire ning mängija peab liikuma võimalikult madalalt. Juhul kui kaitse surve palliga mängijale on nii hea, et ründaja peab põrgatuse kinni pidama, siis on kaitsja ülesanne survestamist veel intensiivsemaks muuta. Kaitsja peaks minema ründajale lähemale ning segama söödu või viske sooritamist. Kui muidu „peegeldas“ mängija palli ühe käega, siis nüüd on eelistatum seda teha kahe käega korraga (Kelly & Pecora, 2009).

## **2. NOORKORVPALLURITE EELISTUSED TREENINGUL JA MÄNGUS**

Mängijate eelistused on treeneritele oluliseks teabeks, sest õppimise ja õpetamise protsess on tugevalt nendega seotud. Kui mängijale õpetatav element on meeldiv, siis toimub õppimine ning omandamine kiiremini, sest õpilane osaleb protsessis aktiivsemalt. Mängijate eelistused treeningul ja mängul on aga vanuste lõikes erinevad. Kõige meelsamini tahavad siiski noored sooritada viskeid korvile, seda nii mängudes kui ka treeningutel (Ortega et al., 2009). Ülejäänud põhielementide (põrgatamine, söötmine, lauapallide hankimine ja kaitses mängimine) osas on eelistused vanuseklassides erinevad (Palao et al., 2008). Kõik baaselementide sooritamise oskused olenevad muidugi treenerist ja tema stiilist. Treener määrab ära, mida ta mängijatelt rohkem näha tahab. Kõige enam mõjutatavaks elemendiks on kaitses mängimine (Gonçalves et al., 2011). Teadmised eelistuste osas aitavad treeneritel koostada mängijate jaoks huvitavama treeningplaani. Samas aitab teadmine eelistustest muuta mängijate jaoks vähem meeldivamad elemendid erinevate uute harjutuste abil põnevamaks ja rohkem meeldivamaks. Lisaks saavad läbi eelistuste treenerid informatsiooni, millistele elementidele, mis vanuses rohkem tähelepanu peaks pöörama (Ortega et al., 2009).

### **2.1. Noorkorvpallurite eelistused tehniliste elementide osas**

Liigutuslik tegevus, mida lastele meeldib kõige enam sooritada on viskamine. Seda väidavad lapsed ka ise (Arias-Estero, 2013). Palao et al., (2008) tehtud uuringu tulemused mängijate tehniliste eelistuste kohta erinevates vanuseklassides on esitatud tabelis 1. Tulemuste kohaselt on viskamine kõikides vanusegruppides kõige eelistatum element. Seda nii treeningul kui ka mängudel. Need tulemused kinnitavad ka paljude autorite väidet, et viskamine on korvpalli tähtsaim element ning see peaks saama ka kõige enam tähelepanu. Tabelis 1 nähaolevad tulemused saadi läbi küsitluse, millele vastasid 832 hispaania noorkorvpallurit. 49,7% neist olid minivanuseklassi korvpallurid, 25,0% U-14 vanuseklassi ning 25,3% U-16 vanuseklassi korvpallurid. Küsimustikus vastasid mängijad küsimustele, mida neile kõige enam meeldib teha treeningul ning mida kõige enam mängus. Vastata sai ainult ühe variandiga (Palao et al., 2008).

**Tabel 1. Mängijate tehnilised eelistused (Palao et al., 2008).**

| Tegevus     | Mini-vanuseklass |          | U-14   |          | U-16   |          |
|-------------|------------------|----------|--------|----------|--------|----------|
|             | Mäng             | Treening | Mäng   | Treening | Mäng   | Treening |
| Viskamine   | 38,9 %           | 40,4 %   | 55,6 % | 50,2 %   | 55,4 % | 54,9 %   |
| Põrgatamine | 15,0 %           | 19,4 %   | 9,3 %  | 14,0 %   | 9,9 %  | 13,1 %   |
| Lauapallid  | 13,8 %           | 10,7 %   | 16,1 % | 12,1 %   | 13,6 % | 8,9 %    |
| Söötmine    | 10,9 %           | 8,0 %    | 6,8 %  | 9,2 %    | 9,4 %  | 6,1 %    |
| Kaitsemäng  | 21,5 %           | 21,5 %   | 12,2 % | 14,5 %   | 11,7 % | 16,9 %   |

Tabelis 1 esinevatest tulemustest saab välja tuua, et viskamine on ülekaalukalt noormängijate eelistatuim tehnilineelement. U-14 ja U-16 vanuseklassis eelistavad viskamist teistele elementidele üle poole vastajatest. Mini-vanuseklassis on see element samuti ülekaalukalt esimene. Ortega et al., (2009) viisid läbi ka teise uurimuse, kus osales 989 hispaania noormängijat vanuses kuni U-14. Mini-vanuseklassi mängijaid oli 60,1% ning U-14 vanuseklassi mängijad 39,9%. Vastati küsimustikule ning hinnati erinevaid korvpalli tehniliselemente meeldivuse põhjal (tabel 2).

**Tabel 2. Individuaalsete tehniliste elementide eelistused (Ortega et al., 2009).**

| Kategooria  | Mini-vanuseklass | U-14 vanuseklass | Kokku  |
|-------------|------------------|------------------|--------|
| Viskamine   | 41,1 %           | 55,8 %           | 46,9 % |
| Põrgatamine | 12,6 %           | 6,7 %            | 10,2 % |
| Lauapallid  | 13,9 %           | 14,7 %           | 14,2 % |
| Söötmine    | 10,7 %           | 10,0 %           | 10,4 % |
| Kaitsemäng  | 20,2 %           | 12,1 %           | 17,0 % |
| Muu         | 1,5 %            | 0,8 %            | 1,2 %  |

Jällegi saab tulemustest välja tuua viskamise ülekaaluka esikoha nii mini-vanuseklassis (41,1%), kui ka U-14 vanuseklassis (55,8 %) (Ortega et al., 2009).

Tabelites 1 ja 2 on välja toodud ka teiste baaselementide osatähtsus noorte jaoks. Tabelis 1 (Palao et al., 2008) on näha, et mini-vanuseklassis on põrgatamine kindlalt kolmas element, mida mängijad eelistavad teha. U-14 ja U-16 vanuseklassis toimub aga väike muudatus. Mängus on tõusnud kolmandale kohale lauapallide võtmine. Treeningul küll jäävad põrgatusest tähtsamale kohale vaid viskamine ja kaitsemäng. Tabelist 2 (Ortega et al., 2009)

saab välja lugeda, et ka mini-vanuseklassis on toimunud aastaga muudatus. Lauapallide hankimine on muutunud meeldivamaks tegevuseks, kui seda on põrgatamine. Seda ka U-14 vanuseklassis. Lisaks on kuni 14-aastaste seas põrgatusest meeldivamaks elemendiks kujunenud ka söötmine.

Lauapallide hankimine on noorte jaoks mängus meeldivam tegevus kui treeningul, ning seda kõigis vanuseklassides (Tabel 1). Lisaks saab tabelist 1 (Palao et al., 2008) välja lugeda, et söötmine on mängijate jaoks kõige vähem meeldivam tehniline element. Ja seda olenemata vanusest. Tabelis 2 (Ortega et al., 2009) on lauapallid mängijate jaoks olulisemal kohal, kui põrgatamine (mõlemas vanuses). Söötmine on mini-vanuseklassis endiselt kõige vähem meeldivam tegevus (tabel 2). U-14 vanuseklassi mängijad on aga juba teadlikumad, et söötudega on lihtsam kaitsemängijate rütmi sassi ajada ning häid olukordi luua (Arias-Estero, 2013). Neile meeldib mängus söötu kasutada rohkem kui põrgatust (tabel 2).

Tabelis 1 ja tabelis 2 välja toodud tulemused näitavad, et teisel kohal on eelistustes kaitsemäng. Mini-vanuseklassis omab kaitsemäng eelistustes kõrget protsenti. U-14 ning U-16 vanuseklassis on kaitsemäng meeldivam just treeningutel, vastavalt 14,5% ja 16,9%. Kuid mängudes jääb individuaalse kaitsemängu eelistus alla lauavõitluse osatähtsusele. U-14 vanuseklassis on lauapallide eelistuse protsent 16,1%, kaitsemängu oma 12,2%. U-16 vanuseklassis vastavalt 13,6% ning 11,7% (tabel 1). Kuid seda ei saa pidada halvaks märgiks kaitse suhtes, sest lauapallide hankimine on suur osa kaitsemängust (Koik & Brock, 2006). Võrreldes tulemusi lauapallide hankimise ja kaitsemängu kohta, võib leida sarnasusi vanemate mängijate osas (tabel 1 U-14 ja U-16 vanuseklass, tabel 2 U-14 vanuseklass).

## 2.2. Noorkorvpallurite eelistused taktikaliste olukordade osas

Lisaks tehnilistele eelistustele viidi läbi küsitlus ka mängu olukordade eelistuste kohta, mille tulemused on esitatud protsendiliste näitajatena tabelis 3 (Palao et al., 2008).

**Tabel 3. Mängijate taktikalised eelistused (Palao et al., 2008)**

| Olukord | Mini vanuseklass |        |            |       | U 14 vanuseklass |        |            |       |
|---------|------------------|--------|------------|-------|------------------|--------|------------|-------|
|         | Vähe             | Natuke | Üsna palju | Palju | Vähe             | Natuke | Üsna palju | Palju |
| 1 vs 0  | 16,2             | 20,5   | 21,5       | 41,8  | 23,1             | 24,6   | 19,2       | 33,1  |
| 1 vs 1  | 5,3              | 14,5   | 33,9       | 46,2  | 6,9              | 16,9   | 30,8       | 45,4  |
| 2 vs 1  | 5,1              | 16,1   | 30,7       | 48,2  | 9,9              | 21,4   | 33,6       | 35,1  |
| 2 vs 0  | 1,9              | 9,4    | 37,0       | 51,6  | 3,8              | 19,8   | 34,4       | 42,0  |
| 3 vs 3  | 2,4              | 8,0    | 31,3       | 58,8  | 3,1              | 12,7   | 35,4       | 48,9  |
| 4 vs 4  | 1,7              | 11,3   | 33,3       | 53,7  | 1,5              | 14,7   | 38,7       | 45,0  |
| 5 vs 5  | 1,7              | 3,9    | 12,8       | 81,6  | 1,5              | 8,3    | 14,4       | 75,8  |
| Rünnak  | 0,1              | 3,1    | 18,9       | 77,9  | 0,8              | 3,8    | 27,8       | 67,7  |
| Kaitse  | 1,7              | 8,9    | 32,2       | 57,2  | 1,5              | 16,7   | 33,3       | 48,5  |

Tabeli 3 põhjal saab öelda, et olenemata vanuseklassist, on eelistatuim mängus esinev olukord 5 vs 5. Ülekaalukalt väitsid lapsed, et see on just see olukord, mis neile meeldib „palju“. Mini-vanuseklassis oli vastanute protsent 81,6 ning U-14 mängijate seas 75,8. 4 vs 4 olukorrad olid samuti väga eelistatud. Ainult 1,7% ja 11,3% mini-vanuseklassi mängijatest vastas, kas „vähe“ või „natuke“. U-14 vanuseklassis jagunesid protsendid vastavalt 1,5% ja 14,7%. Vaatamata 4 vs 4 olukorra populaarsusele meeldib noormängijatele veel enam mängida 3 vs 3 olukordi. Protsentuaalselt oli neid, kellele meeldis 3 vs 3 olukord „palju“ rohkem, kui neid kellele meeldis 4 vs 4. Mini-vanuseklassis sümpatiseeris 3 vs 3 „palju“ 58,8% mängijatele, kui 4 vs 4 puhul oli protsendiks 53,7%. U-14 vanuseklassis oli 3 vs 3 protsent 48,9% ning 4 vs 4 protsent 45,0%.

Kõige vähem populaarne olukord on 1 vs 0. Selle olukorra puhul jagunesid vastuste protsendid suhteliselt võrdselt. Kuid neid, kes vastasid „palju“ oli minide seas 41,8% ja U 14 seas 33,1. „Üsna palju“ vastasid mini vanuseklassis 21,5% ning U 14 vanuses 19,2% vastajatest. Lisaks vastasid mängijad ka küsimusele rünnaku ja kaitse meeldivuse kohta – vastuste protsendilised näitajad on esitatud tabelis 3. Rünnakufaas on eelistatum mängu osa ja seda mõlemas vanuseklassis. Tabelis 3 on näha, et mini vanuses meeldib 77,9% mängijatest rünnakufaas „palju“ ning ainult 0,1% väidab, et meeldib „vähe“. Lisaks 18,9% eelistab ründamist „üsna palju“. U-14 vanuse puhul on dendencies sarane – 67,7 % mängijatest eelistab rünnakut „palju“, 27,8% „üsna palju“ ning vaid 0,8% eelistab „vähe“. Kaitsemängu osas näitab tabel 3, et 57,2% mini-vanuseklassi mängijatest eelistab kaitsefaasi „palju“, 32,2% „üsna palju“ ning 1,7% „vähe“. U-14 vanuseklassis jagunevad protsendid üpriski sarnaselt. 48,5% eelistavad kaitset mängimist „palju“, 33,3% „üsna palju“ ja 1,5% vastas, et neile meeldib kaitset mängida „vähe“. Kuigi neid, kellele meeldib kaitsefaas „palju“ on ligi 50%, on rünnakufaas mängijate seas siiski eelistatum mänguosa. Nii mini, kui ka U-14 vanuseklassi puhul oli ründe faasi eelistajaid 20% enam kui kaitsefaasi eelistajaid (tabel 3).



### **3. TREENERITE OSAKAAL MÄNGIJATE EELISTUSTE SUHTES**

Treeningute planeerimist mõjutavad mitmed asjaolud nagu: mängijate suhtumine, vanus, oskused, motiveeritus, mängud, see kaugel hooaeg omadega on jne (Cañadas et al., 2015). Noormängijaid treenides on oluline teada, kuidas mängijad treeningule reageerivad ning kuidas suurendada mängijate pühendumist korvpalli (Cañadas et al., 2009). Pühendumist suurendab aga see, kui meeldib laste jaoks korvpallitreening on. Meeldivaks teeb treeningu õnnestumine. Õnnestumise järgselt saavad lapsed positiivset tagasisidet ning see motiveerib neid uuesti treeningule tulema ja veel enam pühendumisele oskuste õppimisele ning omandamisele. Enim õnnestuvad ning rohkem positiivset tagasisidet toovad elemendid muutuvad laste seas eelistatuteks ning meelivamateks (Arias-Estero, 2013). Kui treener oskab neid eelistatud elemente treeningul efektiivselt õpetada, suureneb laste oskus nende elementide kasutamisel veelgi. Läbi nende eelistuste saab treenida ka neid elemente, mis ei ole nii eelistatud ja meeldivad (Gonçalves et al., 2011). Näiteks eelistatuim mängu osa on rünnak, ning mängijad sooviksid osaleda rünnakus rohkem kui kaitses (tabel 3). Selleks, et rünnakul mängida, peab treenitav kaitses vaeva nägema, et tagasi rünnakule pääseda (Cañadas et al., 2015). Seega saab mängijaid nende eelistuste läbi motiveerida treenima ka neid elemente, mis ei ole nii meeldivad (Gonçalves et al., 2011).

Treener saab kasutada erinevaid eelistusi, nii tehniliste oskuste, rünnaku ja kaitse ning ka mänguliste olukordade osas (Ortega et al., 2009). Kuid olulisemale kohale treeningute juures ning nende ehitusel jääb siiski asjaolu, et mängijad saaksid neist kasu ning toimuks areng (Arias-Estero, 2013). Selleks, et mängijaid arendada, peaksid treenerid muutma oma treeningud mitmekülseks erinevate harjutuste läbi, neid pidevalt muutes ja uuendades (Cañadas et al., 2009).

#### **3.1. Viske tähtsus ja treenimine**

Treeneritel on hea teada, mis on nende mängijate eelistused ning ka eesmärgid. Tänu neile saavad treenerid koostada nii lühi- kui ka pikaajalisi treeningplaane. Eelistused, mida treenerid saavad treeningul ära kasutada, puudutab põhioskuseid (vise, põrgatamine, söötmine, lauapallide hankimine ja kaitsemäng). Kõige eelistatum põhioskus neist on vise (Ortega et al., 2009), see on noormängijate jaoks kõige nauditavam mänguelement (Arias-Estero, 2013). Tabav vise on mängus kõige tähtsam element. Selle elemendi treenimine ei

tohiks puududa ühelgi pallitreeningul, olenemata vanusest. Kuna vise on tähtsal kohal, on oluline, et seda õppetatakse korrektselt lapse trenni tulekust alates, sest see tagab mängija stabiilse arengu ning eelduse, et mängija võib tulevikus jõuda professionaalsele tasemele (Zambová & Tománek, 2012).

Efektiivne viske treening jagatakse kolmeks etapiks. Esimene etapp on korrektse tehnika õppimine. Teine etapp on korrektsete korduste treenimine ning kolmas etapp on võistluslik treenimine. Kolmas etapp ei ole aga soovituslik noormängijatele, sest võistlusmoment tekitab ärevust ja kiirustamist ning selle tõttu võib kannatada õige tehnika. Selleks, et etapid tulemuslikult läbida, peab esimene etapp mööduma ilma vigadeta või halbade harjumusteta. Need pärsivad korrektset sooritust. Vanemaks saades on sellistest harjumuseks saanud vigadest väga raske lahti saada. Õnneks on korvpalli reeglistikus noormängijate jaoks tehtud mööndusi. Seda just selleks, et nad oleks füüsiliselt võimelised õppima ja sooritama korrektset viset. Korvi kõrgust on muudetud 3.05 meetril 2.60-le ning noormängijad kasutavad väiksemamöödulisi palle kui täiskasvanud (Zambová & Tománek, 2012).

Hispaanlased viisid läbi uuringu, milles osalesid 9-11 aastased lapsed, ehk mini-vanusklassi mängijad (Arlas et al., 2012). Uuringu eesmärk oli leida, kuidas palli mass mõjutab nende viske sooritust. Osalejaid oli 54 poissi, kuuest erinevast võistkonnast. Neile korraldati kolmepäevane turniir, kus iga päev oli võistkonnal üks või kaks mängu ning mängiti pallidega, mis olid suuruselt samad, 69-71 cm, kuid massilt erinevad. Palle oli kolmes kaalus: 440g, määruste pärane 485g ning 540g. Iga võistkond mängis ühe palliga vähemalt korra, kuid pallid valiti mängu jaoks suvaliselt. Ühega neist kolmest pallist mängis iga võistkond loosi tahtel kaks korda. Jälgiti palli valdamisi ilma viset sooritamata, sooritatud vabaviskeid, tabatud vabaviskeid, sooritatud ja tabatud keskpöitsiooniviskeid ning sooritatud, tabatud 3-punkti viskeid (Arlas et al., 2012).

**Tabel 4. Visete sooritamise ja tabamise tihedus ning protsendid (Arlas et al., 2012).**

| Muutuja             | Pall |          |                      |          |      |          |
|---------------------|------|----------|----------------------|----------|------|----------|
|                     | 440g |          | Määruste pärane 485g |          | 540g |          |
|                     | Arv  | protsent | arv                  | protsent | arv  | Protsent |
| Ei toimu viset      | 164  | 24,8%    | 236                  | 32,1%    | 228  | 32,4%    |
| Vabaviske sooritus  | 79   | 12,0%    | 106                  | 14,4%    | 57   | 8,1%     |
| 2-p. viske sooritus | 355  | 53,8%    | 344                  | 46,7%    | 354  | 50,3%    |
| 3-p. viske sooritus | 62   | 9,4%     | 50                   | 6,8%     | 65   | 9,2%     |
| Mööda visked        | 278  | 42,1%    | 312                  | 42,2%    | 302  | 42,9%    |
| Tabatud vabavisked  | 43   | 6,5%     | 38                   | 5,2%     | 25   | 3,6%     |
| Tabatud 2-p visked  | 154  | 23,3%    | 138                  | 18,8%    | 138  | 19,6%    |
| Tabatud 3-p visked  | 21   | 3,2%     | 12                   | 1,6%     | 11   | 1,6%     |

Tabelist 4 saab välja lugeda, et palli mass mõjutab noormängijate viske sooritust ja tabavust. Kõige enam viske sooritusi ning ka tabatud viskeid tegid mängijad 440g kaaluva palliga. 440 grammise palliga jäeti ka kõige vähem väljamängitud viskeid sooritama. Määrutse pärase palli ning 540g kaaluva palliga jäeti viskamata vastavalt 236 korda, mis on 32,1% visetest ning 228 korda, mis on 32,4% visetest. Kõige kergema palliga jäeti vise sooritamata aga 164 korral, mis oli 24,8 % visete arvust. Vabavisked sooritati 440g ja 485g palliga rohkem, kui 540g palliga, ning määruste pärase palliga sooritati neid kõige enam. Tabvus oli aga siiski parim 440g palliga, mis oli 79/43, sellele järgnes kõige raskem pall, millega tabati 57 viskest 25, ning kõige kehvem tabamus oli määruste pärase palliga 106/38. Keskpositsiooni visked sooritati kõige kergema ja kõige raskema palliga peaaegu võrdselt ning määruste pärase palliga veidi vähem. Protsendid vastavalt 53,8% 440g palliga, 50,3% 550g kaaluva palliga ning 46,7% määruste pärase palliga. Tabavus oli parim jällegi 440g palliga, millega läbiti rõngas 154 korral 355st. Järgnes määruste pärane pall ning kõige kehvemini tabati 540g palliga, kuid erinevused polnud väga suured. Kolmepunkti visete sooritamisel polnud samuti väga suurt arvulist erinevust, kõige enam sooritati viskeid 540g palliga, järgens 440g pall ning siis 485g pall. Mida võib välja tuua on aga kolmepunkti visete tabavus. Kõige kergema kaalulise palliga tabati 62st viskest 21. Määruste pärase palliga tabati 50st viskest 12 ning kõige raskemaga 65st 11 viset. Uurimuse põhjal järeldati, et kergema kaaluline pall on laste viske sooritusele ja aregule parem, sest tabavus on suurem. See tuleneb asjaolust, et pall on

kergem ja lapsed jõuavad seda kaugemalt visata ja ka õiges asendis hoida, et sooritada korrektne vise. Suurem tabamus on laste jaoks suurem õnnestumine ja see tõstab motiveeritust õppida ja visata (Arlas et al., 2012).

Zambová ja Tománek (2012), viisid läbi uuringu, kus osales 18 kuni 10-aastast mängijat. Uuring kestis 32 nädalat, mis tegi kokku 96 tundi ja 40 minutit treeningut. Programm keskendus põhiselt baasoskuste õppimisele ja parandamisele, mis moodustas 54,84% treenigute ajast, millest omakorda kulus viskamisele 38,12%. Visete puhul kasutati 6 variatsiooni, mille alla kuulusid sammuvisked, keskpositsiooni visked lähedalt ja kaugemalt, vabavisked ning korvi alt, nii paremalt kui vasakult, visked. Konrtoll harjutusi viske protsendi leidmiseks viidi läbi kolmel korral – uuringu alguses, selle keskel ning lõpus. Tulemused jaotati kolme viske tüübi vahel: sammuvisked, posistiooni visked ning vabavisked. Sammuvisete tabavus protsent oli esimesel mõõtmisel 23,3%, teisel mõõtmisel 37,8% ning kolmandaks mõõtmiseks oli see kavanud 70,6%-le. Positsiooni viske puhul viskeprotsendi kasv nii positiivne polnud, kuid paremaks läks see siiski, sest esimsel korral mõõdeti 31,1%, teisel korral 37,2% ning viimasel mõõtmisel 40,7%. Vabaviske protsent paranes ligi poole võrra: esimesel mõõtmisel oli see vaid 23,9%, teisel korral 45,0% ning lõplikul mõõtmisel 59,4%. Tulemused näitavad, et lisades uusi harjutusi viske soorituse parandamiseks toimub ka muudatus, ehk mängijad muutuvad täpsemaks. Eriti näitab head mängijate edasi minekut sammuvisete pidev harjutamine ja treenimine, sest selle visketüübi protsent tõusis 23,3%-lt 70,6-le protsendile. Teised visketüübid vajavad edasimineku jaoks pikemat harjutamise perioodi ning veel rohkem kordusi. Aga uuringut kokkuvõttes saab väita, et kasutades pidevalt erinevaid viskeprogramme ja harjutusi paranevad mängijate oskused selles valdkonnas (Zambová & Tománek, 2012).

Noormängijate viset treenides on soovitatav seda teha väiksema (Zambová & Tománek, 2012) ja kergema palliga (Arlas et al., 2012). Treenerite ülesanne on muuta see korvpalli põhioskus mängijate jaoks loomulikuks tegevuseks. Selleks on oluline jälgida mängijate viske puhul kõik võimalikke detaile, et oskus areneks vigateta. Lõplik eesmärk viske puhul on muuta viske liigutus sujuvaks ning vise võimalikult kiireks (Basketball WA-NITP, 2011). Kui viske baaselementid on noorte jaoks selgeks tehtud, peaksid treenerid arvestama, et järgnev etapp viske treenimise juures on seda sooritada mängutempos. Palju on juhtumeid, kus treeneril on võistkonnas mõni väga hea viskekäega mängija, kuid ta tabab korvi ainult treeningul. Selleks, et selliseid olukordi vältida, on soovitatav treeneritel kasutada kõrge tempolisi viskeharjutusi, mis sarananevad mängu olukordadega. Siia võib lisada juurde

viskajat segavaid faktoreid. Lisaks erinevatele tehnikatele mängib viske juures suurt rolli ka mängija enesekindlus viset sooritada. Enesekindlust kasvatavab esmalt baaselementide selgeks saamine ning siis mängu olukorrale vastava viske teostamine (Basketball WA-NITP, 2011).

Kõige suurem murekoht viske baaselementide juures on viske algasend. Treenerid peavad tähelepanu pöörama sellele, et mängija valmistuks viskeks juba enne seda, kui ta palli on enda kätte püüdnud. Veaks on aga see, et enne viske sooritamist on mängija liiga kõrges asendis. Ta pole jalgadest piisavalt kõverdatud ning sellest asendist saadetakse pall tee. Tihti on näha ka selliseid olukordi, kus mängija püüab palli sirgete jalgadega ning alles siis laskub põlvedest alla õigesse asendisse. See ei ole aga õige, ning treenerid peaksid sellise probleemi kiiresti kõrvaldama. Vastasel juhul tekivad sellel mängijal tulevikus mängus viskele saamisega suured raskused. Kui korrektne jalgade asend on saavutatud ning ebavajalikud liigutused likvideeritud, saab järgmine viske ebaõnnestumise põhjus olla käte asendis (Basketball WA-NITP, 2011). Laste puhul mängib rolli ka jõud ning palli suurus (Zambová & Tománek, 2012), sellepärast on neil lihtsam õppida õiget viset ning käte asendit kergema ning väiksema palliga (Arlas et al., 2012). Noorte puhul on peamine viga vale pallihoie. Mängijad tahavad visata kahe käega korraga, sest see on lihtsam. Kui aga pall on õigesti käes, ja ei puutu mängija peopesasid, ilmneb tavaliselt teine levinud probleem. Selleks on küünarnuki asend, mis pöördub tavaliselt õigest asendist välja (Basketball WA-NITP, 2011). Küünarnuki asendi probleem tuleneb samuti sellest, et mängijatel ei ole jõudu ning vise toimub endiselt kahe käega (Zambová & Tománek, 2012). Viskekäe küünarnukk peaks olema palli all ning püsima otse terve viske soorituse jooksul. Siis saadab viskekäsi korrektselt palli ning vise ei kaldu õigelt trajektoorilt kõrvale. Selleks, et neid levinumaid vigu vältida, tuleb treeneritel ja mängijatel kõvasti vaeva näha viske baaselementidega. Soovituslik on alustada lihtsatest harjutustest, ning alguses isegi mitte korvi visata. Oluline on individuaalne lähenemine mängijale ja see, et iga mängija saaks treenerilt tähelepanu (Basketball WA, 2011). Individuaalne tähelepanu pööramine tõstab lapse huvi harjutuses ning võimet enda viga parandada (Harackiewicz & Hulleman, 2010). Selliseid lihtsaid treeningharjutusi, kus vise on baaselementdeks lahti võetud, on hea kasutada ka siis, kui mängijal on vise selge. Need aitavad viskes korrekture teha ning ka leida üles vead, mis on tekkinud läbi harjumuste või mugavuste.

Harjutusi viske elementide õpetamise juures on mitmeid. On harjutused, mis on mõeldud ainult jalgade asendi õppimiseks ja parandamiseks, sama moodi käte asendi puhul. Näiteks

toolil istudes viskamine on üks selliseid harjutusi millega saab hästi parandada mängijate kätte asendit ning palli korrektset saatmist. Toolil istudes ei kasuta mängija jalgade jõudu ning seega on kogu harjutuse rõhk käte tööle (Basketball WA-NITP, 2011).

Zambová ja Tománek (2012), viisid läbi uuringu, kus tulemuste saamiseks pidid lapsed kolmel korral testperioodi jooksul sooritama erinevaid harjutusi, et näha, kuidas nende vise on paranenud. Treenerid Basketball WA-NITP'st arvavad, et sellised viske katsed soorituse ja tulemuse peale on edasiviiv element viske soorituse parandamisel. Mängijatele on pandud ette tulemused, mida nad peavad täitma. Vanemaks saades muutuvad tulemused vastavalt eale. Treenerid soovivad proovida sellist harjutust aeg ajalt, et mängijad ning ka treenerid ise saaksid ettekujutuse edasi minekust ja sellest kellele peab rohkem tähelepanu pöörama jne (Basketball WA-NITP, 2011). Kindlasti on oluline, et selliseid harjutusi sooritatakse mängijatega, kes on viske baaselemendid täielikult omandanud, sest võistlusmoment paneb mängijaid kiirustama ning selle tagajärjel kannatab õige tehnika (Zambová & Tománek, 2012).

### **3.2. Ründe-ja kaitsemängu treenimine.**

Tabelis 3 on välja toodud, et noormängijad eelistavad rünnakul mängimist enam kui kaitses. Kaitsemäng on aga põhioskustest eelistuselt teisel kohal (tabel 1 & tabel 2). Kaitsemängust eespool olev viskamine on aga rünnakuelement ning see kinnitab uuesti fakti, et mängijatele meeldib osaleda rohkem rünnakul, kui kaitses (tabel 3). Mängijaid treenides aga peakski treeningu ajast suurema osa moodustama rünnakuelementide treenimine, mis algab lihtsamatest ülesannetest ja olukordadest ning progresseerub järjest keerukamate suunas (Cañadas et al., 2015).

Põhimõtted mis defineerivad korvpallis ründemängu on: valda palli, ründa vastase korvi suunas ning viska punkte. Kaitsemängu üldised põhimõtted on: palli tagasi võitmine, palli liikumise segamine ja peatamine väljakul ning mitte lasta korvi visata. Nende põhimõtete järgi jaotataksegi korvpall kaheks osaks, rünnakuks ja kaitseks, ning treeneri eesmärk on need mõlemad mängijatele selgeks teha (Cañadas et al., 2009).

Cañadas et al., (2009) viisid läbi uuringu, mida viidi läbi minikorvpalli võistkonna peal. Võistkonnale planeeriti 452 erinevat harjutust, mis jagati ära 80 treeningu peale. Treeningutel

jälgitit mängu faaside ja mängu olukordade suhet. Tulemused näitasid, et 62,1% treeningharjutustest on pühendatud rünnakufaasi harjutustele, 16,2% kaitsefaasile ning 21,7% segafaasile. Rünnaku osa domineerimist põhjendatakse erinevalt - rünnaku elemendid on keerukamad õppida, motivatsioon osaleda rünnakus on suurem. Selleks, et õpetada kaitsemängu on vajalikud teadmised ja oskused rünnakust.

Uuringu tulemused näitasid, ka seda, et töötades ründemängu harjutuste kallal olid suurem osa harjutustest ilma vastaseta, kasutati 1 vs 0 ning 2 vs 0 olukordi, ehk vastasega harjutuste hulk oli väiksem, kui arvati. Vastupidiselt rünnaku harjutustele, kasutati kaitse harjutsustes just rohkem vastasega koos tehtavaid ülesandeid, kõige enam just 1 vs 1. Kuna korvpall on ala, kus on väljakul pidev vastasseis, on oluline, et treenerid kasutaksid seda ka treeningul. Selline mänguline vastasseis soosib õppimist, kuna see tekitab õpilastes väljakutse ja ka seetõttu, et see tekitab mängijas ebakindlust, mis omakorda võimaldab tal arendada taju ja otsuste tegemist, mis on omane korvpalli mängule. Uuringut kokkuvõttes tuli välja, et soovitatav on teha harjutusi koos vastasega, kuid individuaalseid rünnaku elemente eelistavad treenerid harjutada ilma vastaseta, eriti viset. Lisaks kasutab selles uuringus osalenud treening grupi treener treening aega rohkem rünnaku elementide lihvimiseks, kuna lõplik eesmärk on saavutada õpilaste hea kaitsetöö (Cañadas et al., 2009).

Cañadas et al., (2015) on viinud läbi ka teise uuringu, mis keskendub samuti rünnaku-ja kaitsefaaside õpetamisele ja osakaalule treeningul. Uuringus osalesid neli noorte treenerit, kaks neist treenisid U 10 ehk mini vanusklassi lapsi ning teised kaks U 14 vanuseklassi õpilasi. Treeneritele jagati 452 erinevat harjutust mida neil tuli kasutada kahe kuu vältel ning tulemuste saamiseks tehti nende harjutuste kasutamise kohta kirjeldav analüüs. Tulemused näitavad, et enim kasutatud situatsioonid on 1 vs 0 ning 1 vs 1. Rünnaku osaga tegeledes kasutasid treenerid peamiselt 1 vs 0 ning 2 vs 0 olukordi. Kaitse olukordade puhul peamiselt 1 vs 1. See tõttu olid need olukorrad ka kõige enam kasutatud. Kolm treenerit neljast aga proovis leida tasakaalu kahe mängufaasi vahel. Nad soovisid kasutada segafaasi, kus pannakse rõhku nii rünnakule kui ka kaitsele. Seda peamiselt 1 vs 1 olukordade kaudu. Treenerid eelistasid ka 2 vs 2 ning 3 vs 3 mängu rohkem 5 vs 5 olukordadele, sest need ei tekita mängijates nii palju segadust. Olemas on vastaseis ning mängijad saavad kasutada väljakul kõiki elemente nii rünnakul kui kaitstes (Cañadas et al., 2015).

Selleks, et treenida mängijaid kaitstes, on vaja efektiivseid ja oskuslikke ründajaid (Cañadas et al., 2009), kuid selleks, et rünnakul mitte hätta jääda peaks treeningul olev kaitsemäng olema

maksimaalselt hea, sest see arendab omakorda ründajaid (Sampaio et al., 2015). Tuleneb faktist, et kaitsemängu ülesanne on ründajat eksima panna ning ründja eesmärgiks on kaitse üle mängimine (Cañadas et al., 2009).

Mängudes kõige enam kasutatav kaitsemängu stiil on  $\frac{1}{4}$  väljakust kattev kaitse, mis asetseb vastase ründe alas ja kaitsjate kaitse alas. Sellise kaitse stiiliga katavad kaitsemängijad kõige paremini ohtliku rünnakuala, sest nii paiknevad kaitsjad üksteisele lähemal ning mängijatel on kiiremini võimalik ründajale ette jõuda. Selline kaitseviis paneb ründajaid sooritama tahtmatuid eksimusi ja mööda viskeid ning see omakorda annab kaitsemängijatele võimalusi kiirrünnakuteks. Treeningutel seda kaitset kasutades saab arendada ründemängijate oskusi mängida perimeetrilt korvile ning vähendada halbade ja ebatäpsete söötude osakaalu (Sampaio et al., 2015).

Üle välja pressingut kasutatakse üldiselt mängu tempo mõjutamiseks. Selle kaitse meetodiga pannakse ründemängijad ebamugavasse olukorda, sest neid survestatakse lähedalt terve väljaku ulatuses. Kui seda pressingut kasutatakse tulemuslikult suureneb vastaste pallikaotuste arv ning väheneb visete arv. Treeningul sellise kaitsemängu kasutamine vähendab ründajate eksimuste arvu mängus. Mängijad harjuvad sellega, et kaitse on pidevalt lähedal ja segab nii põrgatust kui söötu. Paljude treenerite arvates peaks selliseid survestava kaitsega harjutusi sooritama just treeningute lõpu faasis, sest siis on mängijad treeningust suhteliselt väsinud ning olukord on sarnane võistlusmänguga ja seega on efektiivseim viis harjutamiseks (Sampaio et al., 2015).

Kaitstes mängimiseks on aga erinevaid võimalusi, saab mängida: mees-mees kaitset, maa-ala kaitset, pressingut üle välja ning segatud kaitset, mis on maa-ala ja mees-mees kaitse kombinatsioon. Kuid millisele nendest kaitsemängu viisidest tuleks enim tähelepanu pöörata noortekorvpallis (Haefner, 2012)? Treener Haefner (2012) arvab, et selleks on kindlasti mees-mees kaitse. Mees-mees kaitset mängides ning seda treenides on treeneritel võimalus arendada häid korvpallureid. Seda toetab ka fakt, et mängides mees-mees kaitset on võimalus võita rohkem mängu. Samas noorte korvpallis pole tähtsad võidud, vaid mängijate areng, ning mees-mees kaitse pakkub seda kõige paremini. Treeningutel on mees-mees kaitse sama moodi edasiviiv jõud, sest see arendab sama aegselt nii kaitsemängijaid kui ründajaid (Haefner, 2012). Noormängijate puhul pole aga soovituslik mängida 5 vs 5 üle väljaku (Moanță et al., 2013). Eelistada treenimiseks väiksema vastasseisuga olukordi. Esmalt 3 vs 3, liiguta edasi 4 vs 4 ning lõpuks 5 vs 5 (Haefner, 2012).



Mitmed noorte võistkonnad kasutavad siiski maa-ala kaitset. See toimib noorte seas hästi, kuna ründemängijate palli käsitus pole veel täielikult kinnistunud, mängijad ei suuda sööta pikki sööte ühest äärest teise, et kaitset liikuma panna. Ründajad ei oma veel nii head kaugviset, mis on parim relv maa-ala vastu ning mängijad ei ole veel suuteliselt tegema kiireid otsuseid, et maa-ala kaitset üle mängida. Maa-ala kaitse aga pärsib mängijate arengut tuleviku vaadates. Võrreldes mees-mees kaitsega liigub maa-ala mängiv mängija väljakul vähem. Mees-mees kaitse puhul liigub mängija terve väljaku ulatuses ja peab suutma mängida kaitset perimeetrilt ründava mängija kui ka korvi all oleva mängija vastu. Maa-alas olles on mängijal oma kindel ala, mille raadiuses ta peamiselt liigub, ning variantidest, kas mängida perimeerti kaitset või korvi alust kaitset, on ainult üks, olenevalt, kuhu mängija on positsioneeritud. Mees-mees kaitse aitab arendada ka mängijate üldist atleetlikust. Mängides mees-mees kaitset on mängija ülesanne püsida oma vastase juures ning kui tegu on palliga mängijaga siis palli ees. See tähendab palju liikumist, suuna muutusi, lisaks peab mängija püsima madalas kaitse asendis ning vahelduvalt selle asendiga ka sprintima. Mees-mees kaitse aitab hästi arendada jalgade kiirust ja koordineerimist, samas ka mängija iseloomu ja tahtmist, sest mees-mees kaitse põhineb 1 vs 1 mängule, ehk individuaalsetele kaitsemängu oskustele, ning mängija peab ise suutma oma vastasega toime tulla. Soovituslik on seega mängida ja kasutada mees-mees kaitset nii treeningutel kui võistlustel, sest see arendab mängijaid nii füüsiliselt palju rohkem edasi kui maa-ala kaitse (Haefner, 2012). Õnneks on aga paljudes riikides noorteliigades maa-ala kaitse kasutamine keelatud (Ortega et al., 2009), see soosib noormängijate arengut läbi mees-mees kaitse mängimise ja individuaalsete oskuste parandamise (Haefner, 2012).

### **3.3. Treenimiseks parimad vastasseisud**

Noormängijate eelistatuimad mängu olukorrad on 5 vs 5 ning 3 vs 3 vastasseisud (Tabel 3). Eelistused tulenevad asjaolust, et need vastasseisud on kõige populaarsemad ja levinumad mängimise viisid (Ortega et al., 2008). Mõlemaid mängu olukordi kasutavad treenerid ka oma treeningutel, et treenida võistlusmängu jaoks lähedasi olukordi, kaitse mängu ja rünnaku elemente (Cañadas et al., 2015). Eeldatakse aga, et 3 vs 3 olukordades õppivad noormängijad rohkem kui 5 vs 5. Väiksema arvu mängijatega harjutust läbi viies peavad mängijad rohkem oma tähelepanu fookusseerima ning see arendab mängijate oskusi ja arusaamist mängus toimuvast (Moanță et al., 2013).

Piñar et al., (2009) tehtud uurimuses, kus osales 48 mini-vanuseklassi mängijat, kellest pooled olid poisid ning pooled tüdrukud leiti, et 3 vs 3 mänguviis on noorte arenguks kasulikum. Uurimuse läbi viimiseks korraldati võistlused, kus mängisid 8 erinevat võiskonda, kelle võistlejate arvu oli kahandatud kuuele mängijale. Mängud toimusid 15x10m mõõtudega väljakul ning mängiti vastasseisuga 3 versus 3. Jälgiti kui mitu korda valdavad mängijad rünnakul palli. Samal ajal korraldati ka reeglite päraseid mänge, 5 versus 5, mida jälgiti sama moodi ning neid kahte võistlust oma vahel võrreldes saadi tulemused. Tulemusi analüüvides saab järeldada, et 3 vs 3 mängu puhul on lastel suurem võimalus rünnakus osaleda, kui 5 vs 5 puhul. See tuleneb asjaolust, et kui võistkond võidab palli omale, siis valdavad suurem osa rünnakust seda üks või maksimaalselt kaks last, ning tihti peale söötude ebatäpsuse tõttu ei jõuagi pall edasi teistele. Samuti mängib rolli ka laste egotsentrilisus selles eas. Mängijad ei taha palli jagada teistega ning saavad rahulolu sellest, et saavad palliga ise võimalikult kaua toimetada (Piñar et al., 2009).

Korvpall on sportmäng, mida siiski määruste kohaselt mängitakse 5 vs 5. Leidub aga veel treenerid, kes arvavad, et vähendades mängijate arvu väljakul, on mängijatele, kes on alles kovpalli oskusi hakanud omandama, lihtsam olukordi ning mängu üldiselt selgeks õpetada. Lisaks pole vähemate mängijatega mängides ülesanded õpilastele nii keerukad ning nad õppivad kiiremini olukordadest aru saama ja arendavad ka oma otsuste vastuvõtmist, mis on oluline osa korvpalli mängust. Sellisel viisil arenevad ka õpilaste tehnilised oskused kiiremini, sest neil on võimalus neid rohkem kasutada (Cañadas et al., 2013).

Cañadas et al., (2013) läbi viidud uuringus jälgiti treeningutel toimuvaid mängu situatsioone ning vastasseise, mida treenerid kasutasid. Uuringut aitasid teostada kaks noortetreenerit. Üks neist treenis mini vanuseklassi võistkonda, teine U-14 võistkonda. Neile jagati ära treening ülesanded, mini vanuse treener sai 394 harjutust, mida tuli kasutada terve hooaja jooksul, samuti ka U-14 treener, kelle kasutada oli 389 treening harjutust. Tulemused näitasid, et kogu hooaja jooksul oli enim kasutatav treeningu vastasseis mini vanuses 1 vs 1, mis oli 39,85% võrreldes teiste olukordadega. Järgnesid 2 vs 2, 16,24% ning 3 vs 3, mille protsent oli 10,41%. U-14 vanuses kasutati samuti kõige enam 1 vs 1 vastasseisu, seda oli protsentuaalselt 42,53% ning teiseks populaarseks vastaseisuks kujunes hooaja jooksul 5 vs 5, mis moodustas 14,94% kordadest. Mini vanuseklassis oli 5 vs 5 vastasseisu kasutamise protsent kõigest 1%. Tulemustest on näha 1 vs 1 olukordade domineerimist noorte treeningul (Cañadas et al., 2013), mis soosib kõige paremini mängijate tehnilist arengut (Moanță et al., 2013).

Lisaks kasutati mini-vanuseklassis rohkem 2 vs 2 ja 3 vs 3 olukordi, ning väga vähe 5 vs 5 olukordi, see on aga paljude treenerite meelest hea, sest 3 vs 3 vastasseis on nende arvates noorte jaoks sobivam kui 5 vs 5. 5 vs 5 mänguolukordade olulisus peaks rohkem esile tõusma alles U-16 vanusest, et siis treenida võistkondlikku mängujoonist. U-14 vanuseklassi mängijaid tuleks aga rohkem treenida 3 vs 3 vastasseisuga. Uurimuse kokkuvõtteks leidsid Cañadas et al.,(2013), et tulemused rahuldavad mitmete ekspertide arvamust, et noorteklassides tuleks kasutada progresseeruvat õppimist, ehk tuleks liikuda lihtsamatest ülesannetest raskemate suunas. Alustada 1 vs 0 olukordadest ning liikuda arvuliselt järjest suuremate vastasseisude suunas (Cañadas et al., 2013).

Tallir et al.,(2012) on uurinud samuti noormängijate vastasseise, ning nende eesmärk oli leida, kas 3 vs 3 mäng pakub mängijatele rohkem õppimise ja arenemise võimalust, kui 5 vs 5 mäng. Testis osales 4 mini vanuseklassi võistkonda, kokku 42 mängijat. Nende treenerid hindasid enne katse alustamist mängijate oskusi 10 palli süsteemis. 10 olid kõige oskuslikumad mängijad ning testi jaoks kasutati mängijaid kelle hinnag oli 5-10. Lõpuks jäi sõelale 30 mängijat, neist 23 poissi ja 7 tüdrukut. Neist moodustati kaks gruppi, mille sees omakorda moodustati vastavalt 5 liikmelised või 3 liikmelised võistkonnad. Grupid jäid muutumatuks uurimuse lõpuni ning mängijad kaitsesid terve kaste jooksul samad vastased, kes olid treenerite hinnatud tasemelt võrdsed. 5 vs 5 mängu puhul olid väljaku mõõtmed 14x26m, 3 vs 3 mängu korral kasutati ainult ühte väljaku poolt, mängiti ühe korvi all, väljakuga mille mõõtmed olid 14x13m. Jälgiti mängijate osalemist rünnakul, nii palli vallates, kui ka ilma pallita ning eesmärk oli leida, millised olid mängijate otsused, kuivõrd olid nad võimelised kasutama motoorseid korvpalli oskusi ning kui tõhusalt nad neid oskusi kasutasid. Tulemused näitasid, et kõigi kolme muutuja puhul olid näitajad paremad 3 vs 3 mängudel. Seeaga saab järeldada, et 3 vs 3 mängu puhul kogevad mängijad rohkem õppimis võimalusi kui 5 vs 5 mängu puhul. Mängijad saavad rohkem pallist osa ning peavad seega rohkem otsustama, mida ja kuidas palliga teha. Nii areneb esiteks nende otsuste vastuvõtmise oskus, see muutub kiiremaks ja otstarbekamaks. Saades rohkem palli avaneb võimalus kasutada ja proovida erinevaid õpitud korvpalli elemente ning suureneb tõenäosus neid elemente korrektselt sooritada. Lisaks sellele arvavad paljud eksperdid, et treenerid peaksid mängu ajal vähem lapsi juhendama. See arendab rohkem nende otsuste vastuvõtmise oskust. Tagasisidet peetakse siiski oluliseks, aga seda tuleks anda mängu pausidel või vahetult peale või enne mängu. Infot mida aga mängijale edasi antakse ei tohiks olla palju, sest mida rohkem seda on, seda vähem mängijad seda kasutavad (Tallir et al., 2012).

Hispaanias viidi läbi uuring ka 4 vs 4 ning 3 vs 3 vastasseisude kohta. Teadustöös osales 29 last, kes mängisid mini vanuseklassis. Mängijaid vaadeldi kümnes võistlusmängus, mis olid jagatud kaheks 8 minutiliseks poolajaks. Ühel poolajal mängisid lapsed 3 vs 3 mängu ning teisel 4 vs 4. Pooled mängudest algasid 3 vs 3 vatsseisuga ning pooled 4 vs 4. Mängijate puhul vaadeldi: mitu korda nad palli valdasid; palliga kontaktis olemise arv palli valdamisel; mängijate arv, kes said rünnakul olles palli vallata; edukad söödud; 1 vs 1 olukorrad ning kuidas need olukorrad lõppesid. Lisaks jagati need näitajad veel edukateks ja ebaedukateks. Olukorrad mis lõppesid korviga, või kaitse poolse määruste rikkumisega, loeti edukateks olukordadeks. Kui ründemängija sooritas aga pallikaotuse, või sooritas määruste rikkumise, loeti see ebaedukaks olukorraks. Tulemused näitavad, et 3 vs 3 mängus oli palli valdamiste arv mängiajate poolt suurem ning mängijad kasutasid rohkem 1 vs 1 mängu, kui 4 vs 4 puhul. Samuti oli 3 vs 3 puhul edukate olukordade arv suurem ning ebaedukate arv väiksem, kui 4 vs 4 mängus. Küll aga sooritati 4 vs 4 mängudes rohkem edukamaid sööte, ning mängiajate arv, kes said väljakul palli oli suurem võrreldes 3 vs 3 mänguga. Uurimuse järelduseks peetakse 3 vs 3 mängu paremaks mängu viisiks noorte seas. Selle viisiga oli edukate palli valdamiste arv suurem, mis tagab mängijatele rahulolu ning eneseteostus tunnet, mis on vajalik, et mängija tahaks jätkata korvpalli mängu õppimist. Lisaks peetakse 1 vs 1 olukordi olulisemateks treening situatsioonideks korvpallis, sest need on mängijaid enim arendavad, ning uuring näitas, et 3 vs 3 mängu puhul tekib mängijatel rohkem võimalusi 1 vs 1 mänguks. Uuringu autorid tõestasid, et 3 vs 3 mäng on laste arengu jaoks efektiivsem kui 4 vs 4. Mida vähem mängijaid on väljakul, seda aktiivsemalt peavad mängijad seal ka käituma. Seeläbi arendavad nad oma otsuste tegemist ja tehnilisi oskusi. Lisaks arvavad Martínez-Fernández et al.,(2015), et korvpalli föderatsioonid võiksid sellise mänguviisi kasutusle võtta noorte meistrivõistlustel mini klassis, et tagada mängijate efektiivne mänguline areng. Samuti soovitatakse ka treeneritel kasutada rohkem 3 vs 3 mängu viisi, et tagada mängijate aktiivne osalus mängus. Kui on tegu klassikalise grupiga, kus on 12 mängijat, siis 3 vs 3 mängides saavad kõik lapsed mängida ning treener suurendab sellega nende kasulikku treeningaega (Martínez-Fernández et al., 2015).

## KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärgiks oli leida, millised on noormängijate eelistused korvpallitreeningutel ning mängudel. Lisaks ka seda, kui palju treenerid nendele eelistustele peaksid tähelepanu pöörama ning kuidas neid eelistusi efektiivselt treenida.

Noormängijate eelistatuimaks põhielemendiks on viskamine ning üldiselt meeldib noortele rohkem treenida rünnakufaasi elemente. Mängulistest olukordadest eelistavad mängijad rohkem klassikalist 5 vs 5 olukorda. 1 vs 0 olukord on kõige vähem populaarsem. Mis tõenäoliselt tuleneb sellest, et mängus esineb sellist olukorda suhteliselt harva.

Erinevate treenerite ning uuringute koostajate andmetel peakski vise olema eelistatuim element, mida treenida ja kasutada. Viske treenimine peaks olema iga pallitreeningu osa. Alustada tuleks põhioskuste treenimisega ning lõplikuks eesmärgiks on saavuta korrektne viske tehnika igas olukorras. Mini-vanuseklassi puhul tuleb arvestada, et nii noortel mängijatel ei ole piisavalt jõudu, et sooritada viskeid tavalisse 3.05m kõrgusse korvi ning ka tavamõõdus pall on neile liiga suur. Selleks, et õpetada õiget tehnikat ja viset, tuleks seda teha kergemakaalulise palliga ning eelistatult ka madalamasse 2.60m kõrgusesse korvi.

Rünnaku-ning kaitsemängu treenides on mitmed treenerid leidnud, et treenides neist üht, treenitakse tegelikult ka teist. Kaitsemängu õppides kasutavad paljud treenerid vastasseisu ehk ründajaid. Ründemängu puhul oleneb treenitavast elemendist. Näiteks viske treenimisel ei soovitata kasutada kaitsemängijaid.

Noormängijate treenimise juures on oluline lisaks põhioskustele selgeks õpetada ka mänguliste olukordade lahendused. Mängulisi vastasseise treeningul kasutades saab luua hea keskkonna õppimiseks. Mängijad õpivad nende olukordade kaudu otsuseid vastu võtma ning kinnitavad oma tehnilisi oskusi mängupraktikas. Mitmed uurimused on näidanud, et noorte puhul, kuni vanuseni U-16, on targem kasutada väiksema arvulisi vastasseise kui 5 vs 5. Parim vastasseis treenimiseks on kirjandusallikate põhjal 3 vs 3. Eelistatult võiksid mängijad mini-vanuseklassis mängida 3 vs 3 ka ametlikel võistlustel. Selline vastasseis õpetab lapsi rohkem. Mängijad saavad väljakul toimuvast rohkem osa, sest tõenäosus palli saada on suurem.

Eelistatud elementide treenimine ning nendega arvestamine aitab treenida ka neid elemente, mis mängijatele niivõrd ei meeldi. Läbi eelistatud elementide treenimise on võimalik mängijaid motiveerida kasutama ka vähem eelistatud elemente. Mängijate oskusi võrdselt

arendades on võimalik tagada mängijate stabiilsemat arengut. See omakorda suurendab võimalust, et mängijast areneb heade oskuste ja perspektiividega korvpallur.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Arias-Estero JL. Opportunities for and Success in Dribbling, Passing, Receiving and Shooting in Youth Basketball. 2013; 8 (4): 703-711.
2. Arlas JL, Argudo FM, Alonso JI. Effect of basketball mass on shot performance among 9-11 year-old male players. 2012; 7(1): 69-79.
3. Basketball WA – NITP (National Intensive Training Program). Teaching shooting fundamentals. 2011: 3-47.
4. Brodzinski B. Shooting the right way. FIBA Assist Magazine 2007; 25: 4-12.
5. Cañadas M, Ibáñez SJ, Garcia J, Parejo I, Feu S. Game situations in youth basketball practices. 2013; 13: 41-54.
6. Cañadas M, Parejo I, Ibáñez SJ, Garcia J, Feu S. Relationship between the pedagogical variables of coaching a mini-basketball team. 2009; 18: 319-323.
7. Cañadas M, Solbes C, Feu S. Analysis of training tasks regarding game stages and situations in U 10 and U 13 categories. 2015; 25: 13-15.
8. Çetin E, Muratli S. Analysis of jump shot performance among 14-15 year old male basketball player. 2014; 116: 2985-2988.
9. Erčulj F, Štrumbelj E. Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. 2015.
10. Gonçalves CE, Coelho e Silva MJ, Carvalho HM, Gonçalves A. Why do they engage in such hard programs? The search for excellence in youth basketball. 2011; 10: 458-464
11. Haefner J. 5 Simple Ways to Improve Your Basketball Rebounding. USAB; 2015.  
<http://www.usab.com/youth/news/2012/04/5simple-ways-to-improve-your-basketball-rebounding.aspx> 15.04.2016
12. Haefner J. What defense should you teach youth players? Breakthrough Basketball; 2012  
<https://www.breakthroughbasketball.com/defense/age.html> 30.04.2016
13. Harackiewicz JM, Hulleman CS. The importance of interest: The role of achievement goals and task values in promoting the development of interest. 2010; 4(1): 42-45.
14. Kelly M, Pecora T. Man to Man Defense. FIBA Assist Magazine 2009; 40: 4-16.
15. Koik H, Brock C. Korvpallitreenerite kutsekoolituse õpik. Tallinn: Sunprint Invest; 2006.
16. Krause J, Meyer D, Meyer J. Basketball Skills and Drills. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics; 2008, 8-10.

17. Martínez-Fernández S, García J, Ibáñez J. Incidence of type of game mode in player participation in minibasket. 2015; 24(1): 65-68.
18. Moanță AD, Tudor V, Ghițescu GI. The methodological overview for the technical-tactical training in basketball. 2013; 93: 2173-2179.
19. Mullin C. Superguides Basketball. London: Dorling Kindersley Limited; 2000, 18-19.
20. Nash S. Youth Basketball Coaches Manual. 2010; 58-103.
21. Newel P, Nater S. How to go to the rebound. FIBA Assist Magazine 2008; 31: 8-12.
22. Ortega E, Palao JM, de Baranda PS, Garcia LM. Preferences and levels of satisfaction in technical and tactical actions and in type of offence and defence utilized in competition by youth basketball players. 2009; 18: 343-348.
23. Palao JM, Ortega E, Olmedilla A. Technical and tactical preferences among basketball players in formative years. 2008; 4: 38-41
24. Piñar I, Cárdenas D, Alarcón F, Escobar R, Torre E. Participation of mini-basketball players during small-sided competitions. 2009; 18: 445-449.
25. Procopio M. Player development. FIBA Assist Magazine 2007; 29: 4-8.
26. Sampaio J, Leser R, Baca A, Calleja-Gonzalez J, Coutinho D, et al. Defensive pressure affects basketball technical actions but not the time-motion variables. Journal of Sport and Health Science. 2015; 20:1-6.
27. Zambová D, Tománek L. An efficiency shooting program for youth basketball players. 2012; 8(1): 87-92.
28. Tallir IB, Philippaets R, Valcke M, Musch E, Lenoir M. Learning opportunities in 3 on 3 versus 5 on 5 basketball game play: An application of nonlinear pedagogy. 2012; 43: 420-437.
29. USAB (United States of America Basketball). Youth Development Curriculum: Introductory Level. USA, 2013.  
<http://www.usab.com/youth/development/youth-development-curriculum-introductory-level.aspx> 12.04.2016
30. Wood S. 6 Tips for Better Perimeter Defense. USAB; 2014.  
<http://www.usab.com/youth/news/2010/12/6tips-for-better-perimeter-defense.aspx> 15.04.2016



## SUMMARY

The objective of this study was to find what are the preferences among youth basketball players in game situations and practices. Also that, how much attention should coaches give to those preferences and how to practice them effectively.

Most preferred technical element is shooting and generally youth players like to practice more offensive-phase elements. In game situations basketball players prefer classical 5 vs 5 situations. The least popular situation is 1 vs 0. This comes from the fact that, this situation does not occur very often in the game.

According to different basketball coaches and researchers, shooting should be the most preferred element to practice and use. Coaching the shooting should be part of every ball-practice. Coaches should start teaching the shot from the basic shooting skills. Then practice those skills until the player can make correct shots in every situation. When coaching mini-basketball players it is important to know that they do not have enough strength to execute a proper shot to the basic 3.05m basket. Also the regular basketball is too big for them. It means that coaches should use 2.60 mini-basketball basket and a lighter weighted ball to teach proper shooting techniques.

Many coaches have found that practicing offensive and defensive skills you will use one to teach the other skill. When learning to play in defense most coaches use opposition. Learning offensive skills it depends on the drill. For example it is not recommended to use opposition to learn correct shooting.

It is important to teach your players not only basketball skills but also game situations. Using different game-like situations in practices creates good learning environment. In game-like situations with opposition, players will learn decision-making and they can improve their technical skills. Many studies have shown that it is more effective to use oppositions with less than 5 players, until age 16. It is found that best opposition for practicing is 3 vs 3. Preferably mini-basketball players should use this, 3 vs 3 opposition, also in official games. Children can learn better in this kind of opposition, because players are more involved to the game and there is a greater change to get the possession of the ball.

Using more preferred elements and situations during practices can also help to improve the less preferred ones. It means that it is possible to motivate players to learn less preferred elements through preferred elements. Equally developing different skills able to ensure stable

development of the players. This increases the chance that players develop the skills they need to be a perspective basketball player.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina \_\_\_\_\_ Janeli Lilleallik \_\_\_\_\_

*(autori nimi)*

(sünnikuupäev: \_\_\_\_\_ 12.02.1994 \_\_\_\_\_)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
\_\_\_\_\_ Noorkorvpallurite eelistused tehniliste ja taktikaliste olukordade  
osas \_\_\_\_\_,

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on \_\_\_\_\_ Toomas Kandimaa \_\_\_\_\_,

*(juhendaja nimi)*

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, \_\_\_\_09.05.2016\_\_\_\_ *(kuupäev)*